

Type entraînement	Jour1	jour2	Jour3	Jour4	Jour5	Jour 6	jour7
<p>IL FAUT TOUJOURS DÉBUTER L'ENTRAÎNEMENT AVEC UNE MARCHÉ DE 5 MINUTES EN AUGMENTANT PROGRESSIVEMENT LA VITESSE ET FAIRE LA MÊME CHOSE À LA FIN EN DIMINUANT LA VITESSE.</p> <p>M = MARCHÉ C = COURSE</p> <p>Basé sur 10 semaines à raison de 4 x semaine. Il est possible de remplacer 1 des entraînements par une autre activité MAIS jamais l'entraînement le plus long.</p> <p>L'entraînement du samedi (fond bleue) est optionnel, mais est vraiment un plus pour l'amélioration du plaisir dans votre course. Il est aussi possible de faire une semaine de 3 entraînements et une autre de quatre.</p>							
	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
Semaine 1	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 4 X : C 1 min / M 1min M 5''	M 5' 10 X : C 1 min / M 1min M 5-10''	RENFORCEMENT	M 5' 8 X : C 1 MIN / M 1 min M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 2	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5-10' 4 X : C 2 MIN / M 1min M 5- 10'	M 5-10' 10 X : C 2 MIN / M 1 min M 5- 10'	RENFORCEMENT	M 5-10' 6 X : C 2 MIN / M 1min M 5- 10'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 3	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 4 X : C 2 MIN / M 1 min M 2'	M 5' 10 X : C 2 MIN / M 1 min M 5'	RENFORCEMENT	M 5-10' 6 X : C 2 MIN / M 1 min M 5- 10' Posture(1)	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 4	Entraînement du club		M 5' 3 X : C 3min / M 1min M 5'	M 5' 5 X : C 3 min / M 1min M 5'	RENFORCEMENT	M 5' 4 X : C 3 MIN / M 1 min M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 5	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 4X : C 4 min / M 1min M 5'	M 5-10' 8 X 4 MIN / M 1' M 5'	RENFORCEMENT	M 5' 1 4 X 4 MIN / M 1 MIN M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 6	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 3 X : C 6 MIN / M 1 min M 5- 10'	M 1' 5 X C 6 MIN / M 1 M 5- 10'	RENFORCEMENT	1 4 X 4 MIN / M 1' / 1X C 5 MIN M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 7	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 3 X : C 7 MIN / M 1 min M 5'	M 5' 4 X C 8 min / M 1' M 5'	RENFORCEMENT	M 5' 5 X : C 3 MIN / M 1 min M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 8	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 4 X C 4 MIN / 1 M ' M 5- 10'	M 5' 20 MIN M 5'	RENFORCEMENT	M 5' 1 4 X 4 MIN / M 1 MIN M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 9	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 5 X C 3 MIN / M 1' M 5- 10'	M 5' C 25 MIN M 5-	RENFORCEMENT	"M 5' 5 X : C 3 MIN / M 1 min M 5'	REPOS/ÉTIREMENTS
Semaine 10	Entraînement du club	REPOS/ÉTIREMENTS	M 5' 4 X C 4 MIN / M 1 min M 5'	M 5' C 30 MIN	RENFORCEMENT	M 5' C 20 MIN	REPOS/ÉTIREMENTS